

Knochengesund essen

aktiv gegen Osteoporose



Über 7 Millionen Menschen in Deutschland sind von Osteoporose betroffen. Die Ernährung hat maßgeblichen Einfluss auf die Gesundheit und die Stabilität der Knochen und ist eine wichtige Säule der Osteoporose-Prävention.

Lernen Sie in diesem Kurs alles über Calcium, Vitamin D und viele weitere wichtige Aspekte einer (knochen-)gesunden Ernährung! Ein einfaches Ess- und Trinktagebuch erlaubt einen Abgleich mit den Empfehlungen für eine knochengesunde Ernährung und ermöglicht die Schätzung Ihrer individuellen Calciumzufuhr. Gemeinsam mit der Kursleitung erarbeiten Sie bei Bedarf eine praktikable Strategie für eine Optimierung Ihrer Nährstoffzufuhr. Zusätzlich erhalten Sie viele praktische Tipps für einen knochengesunden Alltag.

Jeder Kurs umfasst 8 Kurseinheiten á 45 Minuten und wird als Kompaktkurs mit 2 Terminen angeboten:

Termine:

2 x Di. am 12.11. & 26.11.2024 - 09.30 bis ca. 12.30 Uhr

**Kursgebühr: € 119,- pro Person inkl. Kursunterlagen und Getränke
€ 95,- für Mitglieder der Osteoporose SHG München Ost**

Viele Krankenkassen erstatten einen Teil der Kosten
(bitte Details bei der eigenen Kasse erfragen)

Kursleitung: Diätassistentin Barbara Haidenberger, M.Sc.

Kursort: SaniPep Gesundheitszentrum

Charles-de-Gaulle-Straße 6, EG, 81735 München

**Anmeldung mit Formular auf der Rückseite beim Ernährungsteam der
SaniPep Apotheke, per Fax an 089 / 67 80 48 42
oder per mail an info@osteoporose-kompetenz.de**